SĂ PREGĂTIM CORESPUNZĂTOR PRIMĂVARA OLIMPICĂ, PERIOADĂ DECISIVĂ PENTRU AFIRMAREA LA J.O.!

Care sint trăsăturile caracteristice ale trecerii de la sezonul in sală la cel in aer liber? Au cuvintul specialiștii



Prin structuri fundamentale și modalități de exprimare, disciplinele sportive sint legate de sezoane. Unele își desfășoară activitatea principală **in sală,** altele exclusiv in aer liber. Dar aproape **toate – firește, cu excepția sporturilor** hivernale –consideră lunile **de iarnă drept** perioada cea mai propice acumulării de forțe fizice **pentru** bătăliile competiționale care urmează.

Tranziția de la un anotimp la altul – sau cum se spune in limbaj comun : ieșirea din sală **in aer liber** – prezintă trăsături caracteristice pe care sportivii de performanță trebuie să le ia in considerare. Pentru unii **debutul in aer liber,** pentru alții – **continuarea folosirii condițiilor naturale** ridică probleme specifice care cer precizări. Sint întrebări legate **de adaptarea la efortul specific, consolidarea sudurii echipelor** (sau echipajelor), **schimbarea regimului alimentar, reprofilarea programului metodic** etc.

Iată ce ne-a indemnat să solicităm opiniile citorva specialiști despre **nota definitorie, distinctivă a intervalului in curs,** a răstimpului pe care-l considerăm foarte important și-l numim in mod curent : **TRECEREA DE LA IARNĂ LA PRIMĂVARĂ.**

Prezentăm in această pagină răspunsurile primite.

SĂ VALORIFICĂM PERIOADA POTENȚĂRII PSIHO-FIZICE

Prof. univ. ION ȘICLOVAN, rectorul Institutului pentru educație fizică și sport din București.

Firește că problema prezintă particularități marcate in raport cu fiecare ramură sportivă in parte. Dar, de la inceput, aș dori să subliniez că — indiferent de disciplină — cine s-a cantonat sub obrocul sălii in timpul iernii și iese abia acum afară, a și comis o greșeală metodică ! In programul pregătirilor sportivului de performanță in perioada de iarnă trebuie inclusă, aproape in mod firesc, expunerea la condițiile atmosferice tipice vremii aspre, fie sub forma urcării la altitudine, fie a alergărilor, a exercițiilor in aer liber. Se știe doar că in ecuația marilor rezultate sportive, potențialul biologic al atletului este fundamental.

Pentru cei care abia acum ies cu pregătirile in aer liber, profitind de primăvară, rămine de asemenea axiomatică influența binefăcătoare a expunerii la razele solare. Chiar și pentru sporturile cu specific de sală (volei, gimnastică etc.), aserțiunea e valabilă, dacă ținem seama de ciștigul pe planul fizic general.

Ce inseamnă, in fond, in accepția noastră, „afară“ ? *Să dăm un exemplu edificator. Exercițiul in aer liber, alergarea „afară“ permit abordarea unui teren variat care, la rindul său, asigură sporirea mobilității și stabilității articulațiilor. (Există oare multe sporturi in care glezna nu joacă un rol important ?).*

Ieșirea in aer liber mai are un atu, putind exercita o extraordinară influență psihică. *Se știe doar că in plină natură ușurăm la sportiv pierderea senzației de claustrare, contribuim la* obținerea unui puternic potențial psihologic. *Marele tact pedagogic al antrenorului constă tocmai in a ști să creeze la sportivi atmosfera de joacă, aproape de revenire la copilărie. Atenție insă :* exercițiul in plină natură nu este numai prilej de destindere, ci și de potențare ! *Și fiecare tehnician știe ce valoare are, ce mult inseamnă, primăvara, la inceput de bătălie, in* a accentua calitățile fizice și psihice.

Ar mai trebui să atragem atenția asupra unui lucru. Cei care n-au ieșit pină acum in aer liber, trebuie să dea dovadă de prudență. Principiul gradării complexității exercițiilor *rămine valabil și in această perioadă de tranzit, Nici o clipă nu trebuie să uităm că opțiunea noastră nu privește niscai zburdălnicii, ci un proces metodologic de mare răspundere.*

Și incă un amănunt care poate scăpa uneori antrenorilor. Efectuarea antrenamentelor nu are relație directă cu vremea frumoasă, cu soarele pe cer. Atleții se pot antrena și pe ploaie, canotorii pot ieși pe lac și cind e vint (cald). Vă dați seama, in aceste condiții, cu cit le va crește experiența competițională ! *Pledăm aici pentru* antrenamente nu numai in condiții ideale, ci și (obligatoriu) in condiții care pot deveni analoage cu cele din concursuri.

In sfirșit, o observație vizind, in acest anotimp, pe sportivii care își incetează practic activitatea (cum sint cei din sporturile de iarnă) sau pe cei accidenați in acest răstimp. Ei nu trebuie să treacă exclusiv la pregătirea fizică generală (cum se intimplă de obicei), ci să caute, prin toate mijloacele, să mențină contactul cu latura specifică a ramurii respective. *De exemplu, schiorii sau patinatorii, care in scurtă vreme vor fi tentați să-și agațe ustensilele in cui, trebuie să facă apel la aparatura similară de uscat (role, rotile etc.), pentru a se menține intr-un exercițiu specific. Altfel, la toamnă, organismul lor va avea mult mai mult de cheltuit pentru readaptarea la efortul specific.*

ESTE NECESARĂ REACLIMATIZAREA BIOLOGICĂ LA EFORT RIDICAT

Dr. ION DRĂGAN, director al Centrului de medicină sportivă.

Problema trecerii de la pregătirea de iarnă la cea in aer liber presupune, de fapt, reaclimatizarea biologică a sportivului la un efort ridicat. *După părerea mea, pentru ca obiectivele să poată fi atinse in final, această aclimatizare trebuie să beneficieze de condiții cit mai favorabile. Mai precis, este necesar ca* sportivul :

— să facă dovada unui grad inalt de sănătate ;

— să dispună de o capacitate de efort ridicată ;

— să aibă bine precizată motivația travaliului pe care urmează să-l efectueze in continuare.

Ce trebuie să facă antrenorii și sportivii, in mod practic, in această perioadă, care se poate intinde chiar pe 3—4 săptămini ?

In primul rind se impune un control medical foarte riguros. *Este necesară o atenție sporită față de unele focare de infecție (dacă acestea există), ele putind ingreuna considerabil procesul de pregătire. Apoi, in această perioadă de trecere,* efortul sportivului trebuie să se facă gradat. *Totodată, pentru săptăminile respective, antrenorul nu trebuie să prevadă in planurile sale folosirea unor lucruri noi. Imi amintesc că inainte de Olimpiada din 1972, atit antrenorul de atletism Alexandru Stoenescu, cit și elevul său, mărșăluitorul Leonida Caraiosifoglu (care se afla in condiții excelente), nu au ținut cont de gradarea efortului in perioada de tranziție, ratind in final startul olimpic.*

Aș mai vrea să subliniez două aspecte. Primul se referă la alimentație, *la grija sporită care trebuie acordată rației de vitamine și minerale, cunoscut fiind faptul că, in general, organismul iese din iarnă cu un serios deficit in această privință. Apoi, foarte importantă in aceste săptămini este* refacerea după efort, *deoarece in perioada respectivă ea capătă nuanțe calitative cu totul deosebite. Mai exact, antrenamentul din ziua următoare trebuie să inceapă pe fondul unei refaceri cvasitotale.*

ÎN SPRIJINUL ANTRENORILOR, PROBE DE CONTROL CU CARACTER SPECIFIC

Prof. CORNEL RĂDUȚ, cercetător la Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S.

Pregătire de iarnă, pregătire in aer liber ? Astăzi nu se mai poate face o demarcație precisă, căci obținerea marii performanțe este direct legată de pregătirea continuă, *pe durata intregului an. Canotorii, de pildă, datorită condițiilor de climă din țara noastră sint obligați să efectueze jumătate de an o pregătire specifică, iar in cealaltă jumătate — o pregătire nespecifică (dar cu mijloace specifice). Practic, această situație prezintă un dezavantaj, dacă ne gindim la condițiile in care se pregătesc unii dintre adversarii noștri (se preconizează acum chiar acoperirea unor canale pentru canotaj) și* de aceea momentul ieșirii noastre pe lac trebuie să beneficieze de condiții ideale. *De ce acest lucru ? Toată iarna se lucrează „segmentar“, pentru dezvoltarea separată a forței brațelor, pentru intărirea spatelui și abdomenului. Trecerea spre mișcarea de ansamblu se face odată cu ieșirea pe lac. Ea presupune* gradarea efortului specific, *atacarea simultană a dezvoltării tuturor calităților motrice. Iarna, canotorul lucrează cam două treimi nespecific și o treime din timp — specific. Cind ieșim in aer liber, raportul se inversează.*

Este foarte important ca această tranziție să fie precedată de o serie de probe de control cu caracter specific. *De ce este bine să fie așa ? In primul rind pentru că* testele fixează mai precis in ochii specialistului nivelul de la care sportivul incepe pregătirea in aer liber *și apoi, deoarece datele obținute ii permit să dirijeze in continuare intregul proces de antrenament.*

Un element important in această perioadă il reprezintă urmărirea foarte riguroasă a sportivului din punct de vedere medical. Primăvara, vremea este in general foarte capricioasă la noi in țară și sportivii se expun ușor intemperiilor, motiv pentru care responsabililor cu asistența medicală le revin sarcini deosebite. O grijă permanentă trebuie acordată și alimentației; ea trebuie să fie foarte bogată in vitamine, pentru a putea susține volumul și intensitatea efortului depus de sportiv, care este in creștere continuă.

PRINCIPALA SARCINĂ: SĂ MENȚINEM CE AM CÎȘTIGAT IARNA!

Prof. ALEXANDRU MOGOȘ, șeful Serviciului de organizare și coordonare a activității sportive de performanță din C.N.E.F.S.

Am toate temeiurile pentru a afirma că anul acesta condițiile atmosferice nu ne-au putut surprinde. Experiența acumulată a permis stabilirea unei metodologii care să pună pe sportivul de inaltă performanță la adăpost de orice ingerință climatică. *Pot afirma, cu certitudine, că in acest domeniu am făcut* UN SALT CALITATIV ÎN CONCEPȚIE : programele de pregătire nu mai sint fundamental dependente de anotimpuri !

Iată exemplul cel mai concludent, pentru a demonstra că noi folosim spațiul denumit „aer liber“ și iarna : *pină și sporturile tipice de sală (cum ar fi boxul sau jocurile de echipă) nu s-au mai lăsat ademenite spre aria oricum mai familiară a sălii, ci și-au desăvirșit in cursul iernii pregătirea fizică* afară. *Pentru trăgătorii obișnuiți să se adăpostească in incintele pentru tir cu aer comprimat, a fost aproape o noutate — dar ei s-au adaptat foarte repede la ea — să iasă intii afară la alergare și abia pe urmă să treacă la standurile de tragere. Exemplele pot fi continuate. Handbaliștii sau baschetbalistele din loturile naționale, deși practicind discipline cu principală activitate in sală, s-au antrenat, in timpul iernii, in proporție de 70—75 la sută* afară. *Aproape o noutate in acceptarea „lucrului afară“, pentru asigurarea pregăitrii fizice generale, s-a inregistrat la scrimeri. In general, putem afirma* că sportivii noștri de mare performanță au lucrat iarna aceasta mai mult și mai bine, ei și-au „incărcat bateriile“, *cum se spune.*

Important — pe plan metodologic — ni se pare faptul că in această perioadă s-au căutat — și adesea s-au găsit — mijloace specifice pentru realizarea pregătirii fizice *și nu ne-am mulțumit cu mimarea mișcărilor tipice din sportul respectiv. Era o plăcere să-i vezi pe voleibaliștii fruntași jucind, de pildă, rugby in zăpadă.*

Acum, odată cu primăvara și in continuare, principala sarcină este SĂ MENȚINEM CEEA CE AM CÎȘTIGAT IARNA. *Și mai ales rezistența. Experiența ne arată că* la marii sportivi ceea ce rămine perfectibil se inscrie in perimetrul calităților motrice. *Acestea le mai putem dezvolta și ele vor da nota cuvenită nivelului de pregătire fizică generală. Exemplificarea grăitoare ne-o oferă baschetbalistele, care au ieșit din iarnă cu o rezistență mult sporită și rezultatul s-a văzut imediat, la primele intilniri internaționale.*

Lectura opiniilor exprimate de specialiști poate duce la o concluzie importantă : **metodica modernă a antrenamentului sportiv tinde să se elibereze de rigorile fenomenelor atmosferice,** ea incercind să domine condițiile naturale și, mai mult, să obțină beneficii de pe urma lor. In domeniul procesului de pregătire indelungată, programată, **nu se mai poate face** distincția netă intre activitatea in sală și activitatea in aer liber. **Mai mult,** am ajuns la situația in care discipline specifice de interior fac apel la mijloacele tradiționale ale celor de aer liber și invers

In sportul de inaltă performanță, ștergerea acestor false frontiere este un insemnat ciștig, mai ales pentru **asigurarea continuității antrenamentului** și pentru **menținerea** – la sportivul cu mari aspirații – **funcțiilor organismului, a stereotipurilor dinamice și a indicilor calităților motrice la** nivelul prevăzut și necesar in perspectiva competiției proxime.

Acesta este și motivul pentru care exprimarea unor specificități ale momentului ni s-a părut **utilă.** Am intrat, de fapt, in **primăvara olimpică,** intr-o perioadă decisivă pentru afirmarea sportivilor noștri la Jocurile de la Moscova. In această fază, **identificarea cerințelor metodice** devine de neprețuit pentru toți factorii angrenați in pregătirea candidaților noștri olimpici. Dar hotăritoare cu adevărat rămine aplicarea acelor măsuri care derivă din ideile expuse in pagina de față. Idei ca GRADAREA EFORTURILOR, POTENȚAREA PSIHO-FIZICĂ, REALIZAREA PERMANENȚEI IN PREGĂTIRE, MENȚINEREA BUNULUI CIȘTIGAT IN TIMPUL IERNII, REACLIMATIZAREA BIOLOGICĂ LA EFORT RIDICAT și altele, prezente in răspunsurile pe care le publicăm, pot fi creator prelucrate sau preluate de cei care se ocupă nemijlocit de pregătirea performerilor noștri.

Victor BĂNCIULESCU și Adrian VASILIU